

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Diabetes: alimentación saludable

Una alimentación saludable es especialmente importante cuando tiene diabetes. Tener una dieta balanceada para la diabetes lo ayudará a mantener niveles normales de glucosa o de azúcar en la sangre.² La pirámide de alimentos para la diabetes es una herramienta que puede ayudarlo a tomar buenas decisiones.

Elecciones más saludables

En el grupo de los “granos y almidones”, coma más productos integrales. Tienen más vitaminas, minerales y fibra.² Algunos productos integrales son la avena, las palomitas de maíz y el arroz integral. Busque en las etiquetas de los alimentos la palabra “integral”(como “trigo integral”).⁵

La pirámide de alimentos para la diabetes¹



¿Cómo se usa la pirámide de alimentos para la diabetes?

Los alimentos que come de esta lista dependerán de su peso y cuánto ejercicio haga. Su médico o nutricionista le ayudarán a calcular cuántas porciones de cada grupo de alimentos son las adecuadas para usted. Ahora revisemos los grupos de alimentos y los tamaños de las porciones.

Grupo de alimentos y porciones³

Ejemplos de los tamaños de las porciones^{3,4}

Granos y almidones. 6 a 11 porciones por día. (Este grupo incluye granos como el trigo, el centeno y las avenas, los panes, los cereales, el arroz y las pastas; verduras con almidón como las papas, el maíz y las arvejas; los frijoles secos y las arvejas).	1 rebanada de pan; 1 tortilla (de 6 pulgadas); 1/2 taza (aproximadamente un puñado) de papas, batatas, arvejas, maíz o frijoles cocidos; 1/3 de taza de arroz o pastas.
Verduras. 3 a 5 porciones por día.	1 taza de verduras crudas (alrededor del tamaño de una pelota de béisbol) ó 1/2 taza (aproximadamente un puñado) de verduras cocidas.
Fruta. 2 a 4 porciones por día.	1/2 taza (aproximadamente un puñado) de frutas enlatadas; 1 fruta fresca pequeña; 2 cucharadas (la mitad de una pelota de golf) de frutas secas; 1 taza (del tamaño de una pelota de béisbol) de melón o frambuesas.
Productos lácteos. 2 a 3 porciones por día.	1 taza de leche descremada o semidescremada; 1 taza de yogur.
Carne y sustitutos de la carne. 4 a 6 onzas por día divididas entre comidas.	1 onza de carne (1/3 de un mazo de cartas); 1/4 de taza de requesón (del tamaño de una pelota de golf); 1 huevo; 1 cucharada (la mitad de una pelota de tenis de mesa) de mantequilla de maní.
Grasas, azúcares y alcohol. Está bien de vez en cuando. Hable con su médico.	1/2 taza de helado (del tamaño de un mouse de computadora); 1 magdalena o muffin pequeño; 2 galletas pequeñas.



Diabetes: alimentación saludable

Planes de comidas

Su médico lo ayudará a hacer un plan de alimentos.

Esto lo ayudará a comer las **cantidades** adecuadas para usted a las **horas** correctas para usted.

Al lado derecho encontrará una tabla que puede llenar para ayudarlo a planificar las comidas y los refrigerios cada día.²

Referencias

1. National Institutes of Health [Institutos Nacionales de la Salud]. Food Pyramid [Pirámide de alimentos (Solamente disponible en inglés)]. http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/eating_ez/images/pyramid.gif
2. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) [Centro Nacional de Información sobre la Diabetes]. What I Need to Know About Eating and Diabetes [Qué necesito saber sobre la alimentación y la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/eating_ez/#starches
3. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. Using the Diabetes Food Pyramid [Uso de la pirámide de alimentos para la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodpyramid.jsp>
4. Family and Consumer Sciences / Texas A&M. Visual Cues for Recommended Serving Sizes [Ciencias de la Familia y los Consumidores / Texas A&M. Indicios visuales de los tamaños de porciones recomendados (Solamente disponible en inglés)]. http://fcs.tamu.edu/health/Health_Education_Rural_Outreach/Health_Hints/2004/january/Visualcues2.pdf
5. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Choose Whole-Grain, High Fiber Foods [Elija alimentos integrales con alto contenido de fibra (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3040347>

Desayuno		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto
Refrigerio		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto
Almuerzo		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto
Refrigerio		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto
Cena		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto
Refrigerio		
Grupo de alimentos	Alimentos	Cuánto



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1004 4/08